

保健与养生

多吃蔬果 有助改善睡眠



芳芳摄

健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联,例如,足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么营养对睡眠有何影响?一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系,结果发现,多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行,发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人(55.9%为女性;平均年龄为55岁)向研究人员提交了包含134项问题的问卷,内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率,同时报告了他们的睡眠类型(在一天中的某个时间

睡觉的倾向)和24小时内的典型睡眠时间。

从这些问卷调查中,研究人员得出了3种睡眠类别:睡眠时间短(每天少于7小时)、睡眠时间正常(每天7—9小时)和睡眠时间长(每天9小时以上)。大多数参与者(61.7%)将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果中,研究人员注意到,睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而,摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说,睡眠时间正常者和短睡者、长睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越少,就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。

良师益友简医生

■ 陈宜要

四十年前,我在堂嫂家初次听闻简医生的名字。那时,她年幼的儿子身患重病,是简医生妙手回春让她儿子康复。自那以后,简医生的名字便在我心中深深扎根。

我真正与简医生相识是在三十一年前。那时候兴起骑摩托,我校老师纷纷买摩托考驾照。我也随大流报考驾照,却不幸在考试中摔伤,接连看了六七位骨科医生,服用了十多剂药,却毫无起色。后来有人说简医生在骨科方面最擅长,我就去试试。

当年简医生就在自建房里开诊所,生意兴隆,门庭若市。大约等了一个钟头才轮到。就那时,他问诊细致入微,把脉专注。他言谈举止得体,态度和蔼可亲,待人真诚谦卑,给人以如沐春风之感。我看完药离开时,不禁回头多看了他一眼。只见他头发花白,两眼炯炯有神,身体偏瘦,衣着简朴。我至今还记得他当年的模样。

我回家服药后,伤势奇迹般地痊愈了。之后几次受伤,也都是他医好的。

我与简医生深入交往,是在2021年我退休后开始的。那时,我感到空虚无聊,不知如何打发时间,便将几十年来创作的诗文集录成美篇。一次,我到他家去,他顺便询问了我的退休生活。我一五一十跟他说了,并展示了我自编的美篇。他对此大加赞赏,并推荐我学习乐器,还介绍了羊角铁行李老板和羊角卫生院陈主任作为我的指导老师。从此,我与他们结

为好友,常聆听他们演奏各种乐器。

与简医生的交往让我真正了解了他。他是一位多才多艺、学有所成的人。他热爱书法,行草隶书皆精,笔走龙蛇,令人肃然起敬。他早年在羊角墟写对联,生意兴隆,供不应求。后来,他以医术为业,患者络绎不绝,需长时间等待才能看诊。此外,他还擅长演奏多种乐器,精通堪舆。他所学的技艺,样样都能用来养家糊口,确保家庭衣食无忧。简医生通常早出晚归,工作繁忙。除了天赋异禀、记忆力惊人外,勤奋也是他成功的关键。

最让我感动的是,他能在百忙之中抽出时间精选粤曲谱供我学习,并演奏录制粤曲音视频供我欣赏和借鉴。他还经常关心、指导和督促我学琴。他也经常邀请我和李老板、陈主任到他家做客。由于我是初学者,我常常在一旁聆听他们演奏各种乐器,观摩他们切磋技艺。结束后,他总是热情款待我们。

与简医生的交往让我深刻体会到,尽管他学历不高,却能自学成才。学医,他无师自通,医术精湛,解除了群众的病痛;学书法,他自成一派;学堪舆和乐器,他的造诣同样高深。由此可见,他将自己的学业与国家、社会和人民的需求相结合,从而产生了巨大的动力,这样的他,成功是必然的。

简医生,您学而不厌、海人不倦的精神,以及谦卑为人的处事风格,永远值得我学习。您真是我的良师益友!



扫码关注 快捷投稿

老校长的收藏情结

■ 崔尧

高州市老年大学原校长刘福文,一贯事业心强,不但有丰富的工作经验和社会阅历,而且为了增长自己的知识和向社会传递正能量,喜欢积累资料,酷爱收藏。在他家里有一间百多平方的收藏阁,那琳琅满目的藏品,会让你赞不绝口,流连忘返。

走进老校长的收藏阁,首先映入眼帘的是四大柜藏书,收藏着近千册典籍,既有哲学政治、文学艺术各类书刊,也有近现代历史人物专著,还有广受欢迎的唐诗宋词、明清小说等等,令人目不暇接;一些报刊选编合订本内容丰富,装订成册的有近百本,方便查阅,一览无遗。其次是四周墙壁挂满的书画,皆为古人珍品(部分是仿真复制品)及今人名作。其中唐寅、仇英、张大千、齐白石等名家之作也有所见,引人驻足注目。有些画很有特色,特别是那些具有传统工艺特色的艺术品,有用宝石镶嵌,用贝壳叠成,用麦秆粘成,用彩线绣成或用蝴蝶标本制成的,栩栩如生,引人入胜。

藏品阁里的邮票、货币、票证更是令人眼花缭乱,方寸之间可见历史流影。这些从民国到现代的各类票证,按时间先后,分门别类,有条不紊地张贴摆放,让人一目了然。货币有古代的硬币,有今时特殊版人民币,以及十多种外币。邮票收藏了自上世纪九十年代以来的年册,充满时代印记。通过这些票证货币的制作材料,文图内容等,确实可以了解不同时代

不同时期的一些历史背景,文化状况,社会生活和一些名人逸事。

老校长对收藏情有独钟,专门设置了一间陶瓷收藏室。藏阁里的瓷器主要是景德镇的名牌产品,工艺精湛,式样奇特,形状不一。如花瓶,大的有成人一样高大,一排这样的花瓶,就像一排扮相艳丽的模特。小的呢?精巧玲珑。一件件、一幅幅彩绘着山水、人物、风物,令人爱不释手,赏心悦目。又如石砚,不仅有我省的端砚,还有河北的易砚,甘肃的洮砚。这些砚石光彩可照人,嫩滑如脂似玉。砚池四周的浮雕也是一段段花鸟虫草的美图,见砚即可接受一次艺术熏陶。有一特制紫砂壶,配有视频介绍它的制作工艺,显得十分复杂精致,美轮美奂,让人惊奇不已。所有这些,可以在一定程度上引起人们对那些鲜为人知历史故事的兴趣。

老校长收藏不局限于摆设欣赏,更注重它们的文化价值和使用价值。有些藏品虽不以貌引人,却反映他的工作经历和学而不厌的精神,对那些学习资料、学术论文、工作总结和报刊剪贴等等,老校长也分别装订成整齐的一本本,一叠叠,存放妥当。这是他为随时翻阅查找、学习运用而干的累活。也正因为这样用心用情地收集积累,为他的工作提供了源源不断的知识能源,使他在工作中得心应手,与时俱进,很好地完成任务,深得领导和学员认可。

冬日韶关行

■ 荔木子

韶关之行缘起红梅老师的《邂逅辞美帽子峰》,但帽子峰银杏的深意,竟像等待一场花开那样,时空的错过,便是一地落叶的决然。无奈,我们改道梅关,顺访珠玑巷。

梅关古道是古代中原人向岭南迁徙的最大通道,历史上它始于战国,相传为南迁越人首领梅绢最早落脚的地方。历史朝代更迭的战乱,古道多次经历汉人规模远离故土向南迁徙的过程。我们岭南人的祖先大部分是中原人,避战避乱逼使他们从大庾岭跨过,来到南方开枝散叶。大庾岭和珠玑巷,都是岭南人寻根问祖的一个结点,像圣地一般的存在。

大庾岭也称梅岭,初冬的梅花已呈千姿百态。淡淡暗香,朴素清雅。这条溪涧旁的古道,于大唐时期由张九龄宰相奉命重修,古道旁,有此公雕像,更有一座铭记宰相夫人的夫人庙,记载他们重修古道的功绩。有东方莎士比亚之称的明代戏曲大家汤显祖也曾途经梅关,他当年惊闻知府女儿因情而逝,写下了脍炙人口的《牡丹亭》。唐宋八大家之一的苏东坡,时而遭贬谪时而获重用,也与古道结缘。史载他晚年被朝廷从海南召回,但途经梅关已无法回朝复命,苦寒中的梅,成了他们淡然世

事的最佳寄托。在最后岁月,他以《赠岭上梅》作为人生的解注:“梅花开尽杂花开,过尽行人君不来,不趁青梅尝煮酒,要看红雨熟黄梅。”一山细雨,处处黄梅,成了永久悲怆。古往今来,万物生息,梅花的绽放,道不尽人生之苦累!

走马6尺来宽的古驿道,沿途有碑、文、庙、井、石、亭、像等名胜以及一批古树古迹。山脚的村庄为聚居点古迹,古道从村后山起步,曲径向高山延伸,山顶便是梅岭关。关隘险窄,雄踞二省,站在横风凛凛的关口处,一步可横跨广东江西两地。古道历尽沧桑,咀嚼岁月。虽匆匆而行,但漫步花海里,仍令我久久难以忘怀。

珠玑巷享有“中华文化驿站,天下广府根源”的美誉。根据史料所载,珠玑巷已是中原移民从大庾岭下来的集散地,珠玑巷繁衍的族裔,有着183个族姓,7000万人遍布海内外。

“珠玑古巷,吾家故乡”,站在4米来宽的巷子入口,凝望拱形牌楼嵌着的八个大字,那种寻根的情怀注满心头。走在1500余米的巷道上,道的两沿是清一色方石块,中间则铺满鹅卵石。路两侧是嵌着族姓的堂屋,门口相向

而对,柱墙斑驳而栉比,开门进去便是各种姓氏的祖祠。这些古建筑巷中有巷,巷道曲折迂迴。但井巷深深之中,我未发现自己姓氏的祖祠,而宋代商业古镇的风貌可管窥一斑。

天色已暗,我和张老师找了个要付小费的当地人带路。她很快将我俩领到“张昌故居”的巷子停下来,只见堂屋门口有红漆木门,两个圆环下挂了把大铁锁。她指了指墙边那块“张氏老宗祠”的牌子,有点敷衍地对我们说:“这是你们张家祖祠,这个时间点没法开门了。”我俩不明就里地被草草打发。

但这张昌故居是有典故的。唐代之前,珠玑巷原名敬宗巷。张姓族人张昌有个爷爷七世同堂,重孝义,家风甚好。循当时“过百岁报朝廷”之例,其家受到表彰,还被赐予“珠玑缘环”以旌之。可皇帝李湛次年被杀,庙号叫敬宗,为避讳唐敬宗的庙谥又铭记他赐珠玑缘环之恩,敬宗巷改名为珠玑巷。这张昌故居只是张氏(清河郡)的一个宗支。幸好,同行还是发现偏远处的祖祠,我们摸黑赶了过去,总算拜谒了祖宗南下巴基那一方根土!

寻宗溯源,能知道自己从哪而来。传承那份国强,我们的百姓民族生生不息!

访“康乐”话养老

■ 张灵芝

曾几何时,养老院在传统观念中是被家庭遗弃的象征。犹记得儿时曾向奶奶提及:“人老了去敬老院(以前多称敬老院)不是挺好吗?那里有许多老人作伴……”话尚未说完,就被奶奶怄怒了回来:“我有儿有女,为何要去那?我就要待在家里!”奶奶的愤怒至今还历历在目。偶然听闻文友老张退休后接管了康乐养老中心,带着心中疑惑和好奇,我便寻了个契机前去拜访。

张院长,这位退休后仍投身养老事业的热心人,面容敦厚和善,精神矍铄,岁月仿佛在他身上放缓了脚步。谈及缘由,他感慨于现代家庭因年轻人工作忙碌、生活压力大,难以兼顾照料老人。对此,我道出心中疑惑:“在我们的传统观念里,似乎都不太能接受养老院养老。”张院长耐心地向我解释,传统观念对机构养老确实存在一定误解,但养老院

实际上是解决社会老龄化问题的新兴产业。由于缺乏深入了解,以致以讹传讹。现代年轻人工作压力大,若还要分心照顾老人,多数人确实力不从心。另一方面,集中于机构养老,机构通常会配备专业的护理人员,还会与当地三甲医院合作,构建起较为完备的医养服务体系。老人们生活起居有规律、生活设施有安全保障、群体生活有助于减轻甚至消除孤独感,相较独自居家养老,生活更为惬意自在。

走进康乐园,看到三幢两层高的生活区布局规整、房间明亮通透,有康复辅助设施、无障碍通道;床头呼叫和监控中心一应俱全,可以24小时全视角监测养老院整体状况。恰逢午饭时分,只见阿姨们将荤素搭配的营养饭菜端给老人。娱乐活动室和院中央最亮眼的五十余米活动长廊,让老人家的活动内容丰富多

彩。

一位满头银发却精神焕发、边吃饭边欢笑的老奶奶吸引了我,她说她已91岁高龄,是某单位的退休职工,入住养老院多年。我问她为何选择来养老院,她告诉我,一是自己有退休金,足以支付养老费用,二是儿女们也都已退休,难以周全照顾她。起初她也抵触,但现在的养老院环境不错,各方面设施都比较齐全,护理也较专业,又有伴,每日有说有笑,日子过得轻松愉快。

在这方小小的天地里,夕阳的余晖温柔地洒落在每一个角落,老人们的笑容如同盛开的花朵,绚烂而又安然。他们在这里找到了属于自己的快乐与宁静。难怪张院长会坚守初心,执着于这份充满爱与责任的养老事业,只为给这些老人打造一个温馨的家园,让他们安享晚年,岁月静好。

我的“孖铺”老同学

■ 周华太

“一张通知书,相聚校园中,从此我们是同学,这一称呼伴终生……”每当听到《同学情》这首歌,我们学生时期的快乐时光,同学间情如手足的真挚情怀,就萦绕在我的心头。

我和宋同学两家只有一江水之隔,距合江小学3里多路,是领到考五年级录取的通知书,走到一起的。我们从此一起上课,一起写作业。作业发回来都是“红勾勾”,即使有“红叉”,也会共同刨根究底,吸取教训,成绩大有长进。每逢活动课,我们像可爱的小鸟,或穿梭于球场,或捉迷藏于竹林间,尽情欢乐。我们还一同成了学校的第一批少年先锋队队员。

学校有规定,距学校方圆2里外的五六年级同学,都要回校内宿,上自修的。平日衣着寒酸,床上用品无一的我,该怎么办呢?看透我心思的宋同学对我说:“我们都各自准备煤油灯、口盅牙刷毛巾、木屐各一件,我有草席被褥蚊帐等用品,如果你同意‘孖铺’,回校自修就不成问题了。”他那贴心的话语像一股暖流,令我感到温暖。我打心底里说:“宋同学,如果没有你的帮助,上自修恐怕要成泡影喽!”从此,我们俩成了形影不离的“孖铺”朋友!

两年的小学时光,我们在快乐中度过。1955年,考试是没有地区限制的,宋同学考上了茂十中,我考了化县经正中学(今中洞中学)。眼看就要各赴西东了,有多少话儿要说啊!开学前相约于母校,互相勉励、祝福,千言万语汇一句:我们的目标,要向高一级的学府迈进!宋同学更坦诚地对我说:“我家的生活也仅是‘麻头接待得麻尾’,至于那床上用品,我无能为力帮你了。如果你不能自行解决,还是走‘孖铺’之路吧,那里的同学都一样亲哦!”我心领神会,强忍感激的泪花,双手紧握着很久很久……

初中的新学期开学第一周后,宋同学来信,第一个问及的就是被褥问题。我如实回信同他说,班中的亚海同学与我同姓同一个镇,他很同情别人的困难,相识不久就同意我“孖铺”了,还同一餐桌吃饭,生活费还得到他的关照。学习上遇到难题共同研究,生活上互相帮助,情同手足。

时间如逝水,一去不复回。1958年中考,我们仨无一落第。我考上师范学校,宋同学考上高州中学,海同学被母校高中录取。各自都

踌躇满志,互相祝贺。读高中的他们,考上大学是他们梦寐以求的,挑灯夜读在所难免。教师的工作是面向学生,“要给学生一碗水,自己就要有一桶水”,读师范的我学习也不轻松啊。故而,相互间少了书信的往来,但是同学情始终深深地藏在心底。

光阴似箭,日月如梭。1961年,我们仨分别圆满地结束了中专、中学阶段的学习。由政府部门分配到教学岗位上。上大学不能如愿的宋和海,也先后踏上了小学教师的工作岗位。尽管我们不在同一个镇,尤其宋同学在遥远的中山市三乡镇,但我们的心是系在一起的,忠心耿耿地为党的教育事业做出了应有的贡献。

时光催人老,弹指一挥间。我们仨都是耄耋之“翁”了,最大的欣慰,莫过于与儿孙们共享天伦之乐而乐!还有另一大快乐,就是与“孖铺”老同学天天聊微信,秉持乐观的心态,把八十当十八,去迎接每天的朝阳。

“同学是无话不说的好姐妹,同学是情同手足的亲弟兄……”我的“孖铺”老同学就是这样的!